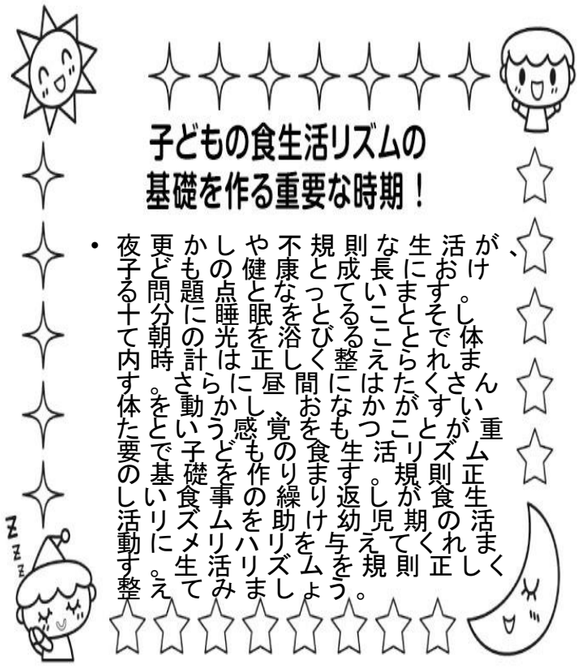
食育だより5月

平成31年4月25日発行

新緑が鮮やかな季節になりました。進級児たちは食べる量もおかわりの量も増え、体も大きくなったように感じます。新入園児たちも園生活にだいぶ慣れ、笑顔で昼食を食べています。



2019年05月

献　立　表

はははそノ森保育園(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ) 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	10時おやつ
1	水						
2	木						
3	金						
4	土						
5	日						
6	月						
7	火	カレーライス ネギのスープ フルーツサラダ	麦茶 バニラアイスクリーム	米、じゃがいも、油、砂糖	アイスクリーム、豚肉、卵、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、みかん缶、ねぎ、わかめ、にんにく、しょうが	麦茶 クッキー
8	水	揚げパン　バナナ 中華風卵スープ えびとブロッコリーの炒めもの トマトのゴマだれ和え	麦茶 さつま芋けんぴ	ロールパン、さつまいも、砂糖、油、片栗粉、すりごま、ごま油	豆腐、えび、卵、きな粉	バナナ、トマト、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、赤ピーマン、にら、エリンギ、にんにく	飲むヨーグルト
9	木	花巻きうどん 彩り玉子焼き はりはり漬け グレープゼリー	麦茶 しらす入りゆかりおにぎり	ゆでうどん、米、砂糖、油	卵、しらす干し	ぶどう果汁、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、いんげん、干ししいたけ、こんぶ、ほしのり	麦茶 ふかし芋
10	金	ご飯 きのこ汁 鶏肉のガーリック焼き 甘夏とアスパラにんじんの和風サラダ	牛乳 スティックパン	米、コッペパン、砂糖、オリーブ油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉	甘夏、ねぎ、にんじん、なめこ、たまねぎ、しめじ、しいたけ、アスパラガス、えのきたけ、レーズン、にんにく	麦茶 せんべい
11	土	焼きうどん ミニサラダ	牛乳 ホットケーキ	うどん、ホットケーキ粉、油、和風ドレッシング	牛乳、豚肉、卵、かつお節	キャベツ、レタス、ブロッコリー、たまねぎ、コーン、きゅうり、にんじん	麦茶 せんべい
12	日						
13	月	チキンピラフ　キウイ コーンスープ ハンバーグサルサ風ソース シーザーサラダ	麦茶 春のバースデーケーキ	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油、クルトン、パン粉	牛乳、合ひき肉、卵、ホイップクリーム、鶏肉、豆腐、バター、粉チーズ	キウイフルーツ、たまねぎ、クリームコーン、トマト、レタス、メロン、コーン、ピーマン、トマト缶、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、レモン果汁、にんにく	牛乳
14	火	ご飯　オレンジゼリー 卵とトマトの中華スープ 厚揚げのそぼろ煮 青梗菜のおひたし	麦茶 お好み焼き	米、お好み焼き粉、砂糖、ごま油、油、片栗粉、ごま	卵、豚ひき肉、生揚げ、豚肉、干しえび、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、チンゲンサイ、ねぎ、しょうが、あおのり	麦茶 卵ボーロ
15	水	ご飯　桃缶 ワカメスープ パプリカ入りプルコギ もやしときゅうりのナムル	オレンジジュース マーガリンサンド	食パン、米、はるさめ、砂糖、マーガリン、ごま油、すりごま、ごま	豚肉	オレンジ果汁、もも缶、もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、しいたけ、わかめ、にんにく、しょうが	麦茶 せんべい
16	木	きのことほうれん草の和風パスタ 野菜のスープ　ヨーグルト チキンソテートマトソース グリーンサラダ	麦茶 おかかと胡麻のおにぎり	スパゲティ、米、砂糖、油、ごま、和風ドレッシング	ヨーグルト、鶏もも肉、ベーコン、かつお節	玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、レタス、ベビーリーフ、みずな、トマト缶、ほうれんそう、にんじん、トマト、しめじ、しいたけ、えのきたけ、にんにく	麦茶 ビスケット
17	金	ミックスサンドウィッチ 春キャベツと野菜のジュリエンヌスープ パンプキンサラダ バナナ	麦茶 揚げラスク	食パン、マヨネーズ、砂糖、油	卵、チーズ、ハム	バナナ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、レーズン、レタス	麦茶 塩むすび
18	土	カレーライス 卵スープ	麦茶 アイスクリーム	米、じゃがいも、油	アイスクリーム、豚肉、卵	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん	麦茶 ビスケット
19	日						
20	月	スナップえんどうの名古屋風ナポリタン味焼きそば きゅうりとツナのサラダ オレンジ	カルピス トルネードポテトフライ	焼きそばめん、じゃがいも、油、マヨネーズ	カルピス、ウインナーソーセージ、ツナ缶	オレンジ、みずな、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、スナップえんどう	麦茶 塩むすび
21	火	ご飯　ミニプリン オクラの味噌汁 カレーケチャマヨチキン ブロッコリーのごま和え	牛乳 おやつソーセージ	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、すりごま	牛乳、ウインナーソーセージ、鶏肉、豆腐、みそ	ブロッコリー、たまねぎ、オクラ、レモン果汁	麦茶 ピーチゼリー
22	水	千切り野菜と炒り玉子のゴマ風味サラダそうめん 枝豆コロッケ りんごジュース	麦茶 のりたまおにぎり	干しそうめん、じゃがいも、米、砂糖、パン粉、小麦粉、油	卵、豚ひき肉、牛ひき肉	りんご果汁、たまねぎ、干ししいたけ、にんじん、きゅうり、えだまめ	麦茶 クッキー
23	木	ご飯　グレープフルーツ ニラのかきたま汁 鮭竜田 ポテトサラダ	麦茶 フルーツパフェ	米、じゃがいも、コーンフレーク、マヨネーズ、片栗粉、油	さけ、アイスクリーム、卵、ホイップクリーム	グレープフルーツ、たまねぎ、きゅうり、バナナ、にら、にんじん、さくらんぼ缶、しょうが	麦茶 せんべい
24	金	シーフードドリア ソパデアホスープ ベーコン入りガーデンサラダ フルーツポンチ	麦茶 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、フランスパン、油、砂糖、フレンチドレッシング、パン粉	卵、牛乳、ベーコン、ほたて、バター、えび、いか、粉チーズ、チーズ	たまねぎ、レタス、バナナ、きゅうり、キウイフルーツ、みかん缶、マッシュルーム、パイン缶、赤ピーマン、にんにく、パセリ	麦茶 ヨーグルト
25	土	ナポリタン ミニサラダ	牛乳 バナナ	スパゲティ、和風ドレッシング	牛乳、ウインナーソーセージ	バナナ、レタス、ブロッコリー、ピーマン、にんじん、トマト、たまねぎ、きゅうり	麦茶 ふかし芋
26	日						
27	月	海鮮あんかけ焼きそば 卵とトマトの中華スープ 大根と海苔のサラダ パイン缶	麦茶 豆腐ドーナツ	焼きそばめん、ホットケーキ粉、油、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	豚肉、卵、豆腐、ツナ缶、えび、いか	たまねぎ、だいこん、にんじん、トマト、きゅうり、黒きくらげ、レモン果汁、ほしのり、にんにく、パイン缶	麦茶 塩むすび
28	火	さやえんどう入り親子丼 玉ねぎの味噌汁 白菜と竹輪の胡麻酢和え	牛乳 グレープフルーツのゼリー	米、砂糖、すりごま	牛乳、卵、鶏むね肉、油揚げ、ちくわ、みそ	たまねぎ、はくさい、にんじん、さやえんどう	飲むヨーグルト
29	水	ご飯　みかんヨーグルト 筍の味噌汁 かれいの煮付け ニラの玉子焼き	麦茶 ピザトースト	米、食パン、砂糖	ヨーグルト、かれい、卵、ウインナーソーセージ、チーズ、みそ	たけのこ、みかん缶、みつば、にら、たまねぎ、ピーマン、しょうが、わかめ	麦茶 卵ボーロ
30	木	ハヤシライス ワカメスープ 水菜とじゃこのサラダ オレンジゼリー	麦茶 ガトーショコラ	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、和風ドレッシング	牛肉、豆腐、卵、しらす干し	たまねぎ、にんじん、レタス、マッシュルーム、きゅうり、赤ピーマン、みずな、わかめ	麦茶 せんべい
31	金	茄子のボロネーゼパスタ コーンスープ カラフルサラダ グレープフルーツ	麦茶 たこ焼き	スパゲティ、小麦粉、フレンチドレッシング、油	牛乳、牛ひき肉、たこ、卵、粉チーズ	グレープフルーツ、キャベツ、コーン、トマト缶、なす、トマト、アスパラガス、クリームコーン、レタス、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、ねぎ、青のり	麦茶 ふかし芋

1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)

エネルギー	540 kcal	鉄	1.5 mg
たんぱく質	18.2 g	カルシウム	138 mg
脂質	13.4 g	ビタミンC	30 mg
塩分	1.7 g	食物繊維	3.3 g